

Healthy Blue

Nuevo nacimiento, nueva vida (New Baby, New Life℠)

Guía de recursos durante y después del embarazo

healthybluemo.com



Apoyo en cada etapa del embarazo y el parto

Para tener un embarazo saludable es necesario trabajar en equipo. Usted dio un paso muy importante para poder tomar decisiones informadas sobre su atención de la salud al elegir el plan médico de MO HealthNet Managed Care, Healthy Blue. Mientras cursa su embarazo, esta guía puede ofrecerle información importante sobre los beneficios del plan y recursos que respaldarán su bienestar. No está sola; estamos listos para responder cualquier pregunta que pueda tener a lo largo del embarazo. Puede llamar a nuestro equipo de Servicios para Miembros al **833-388-1407 (TTY 711)** de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. hora del Centro, o a la Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas en cualquier momento, de día o de noche.

Estos son algunos pasos a seguir mientras se prepara para la llegada de su bebé:

Para mantenerse saludable durante el embarazo, programe una visita a su proveedor de cuidados médicos de obstetricia

Un proveedor de cuidados médicos de obstetricia (OB) es un médico experto en la atención durante el embarazo. Usted visitará a este proveedor para las consultas prenatales durante el embarazo y después del parto. Su proveedor de OB trabajará con usted durante la visita para determinar sus riesgos de salud y la ayudará a programar las citas que necesite para evaluarla a usted y a su bebé durante el embarazo. Su proveedor de OB puede ser un médico u otro proveedor de cuidados médicos, como personal de enfermería, que haya recibido capacitación especial para proporcionar atención durante el embarazo. Durante las visitas, su proveedor de OB responderá sus preguntas sobre el embarazo y el parto, incluidos los siguientes temas:

- Nutrición: Qué alimentos debe comer y cuáles debe evitar
- Cómo mantenerse activa de forma segura durante el embarazo
- Medicamentos y suplementos
- Opciones para el parto
- Salud mental: Cambios normales y signos de advertencia
- Cómo alimentar a su bebé
- Planificación familiar

Para evitar perder la cobertura, informe a la División de Apoyo a la Familia (FSD) al 855 373-4636 que está embarazada

¿Qué preguntas quiere hacerle a su proveedor de OB?

Puede escribirlas a continuación para llevarlas a su próxima visita:

1. _____
   _____
2. _____
   _____
3. _____
   _____
4. _____
   _____
5. _____
   _____

Puede utilizar la herramienta **Encontrar un doctor (Find a Doctor)** en nuestro sitio web para buscar un proveedor de OB en su zona.





Recompensas Saludables

Puede obtener incentivos por asistir a sus visitas de salud. Puede canjear sus recompensas de Recompensas Saludables (Healthy Rewards) por tarjetas de regalo de una lista de tiendas del Centro de recompensas de beneficios (Benefit Reward Hub). Para inscribirse en el programa Recompensas Saludables, visite la página de beneficios en healthybluemo.com. Una vez allí, inicie sesión en el Centro de recompensas de beneficios y diríjase al portal de Recompensas Saludables. También puede llamar al **888-990-8681 (TTY 711)** de lunes a viernes de 8 a.m. a 7 p.m. hora del Centro.

Si tiene Medicare y Medicaid (doble elegibilidad), es posible que no califique para Recompensas Saludables. Los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS) tienen normas para los beneficios de doble elegibilidad. Llame a Servicios para Miembros para averiguar qué beneficios le corresponden.

Programa digital de maternidad

Healthy Blue ofrece un programa digital de educación prenatal y posparto que personaliza su atención. El programa se encuentra disponible a través de una aplicación para teléfonos inteligentes, lo que significa que puede utilizarla en el momento y el lugar que le resulten cómodos. Cuando comience con el programa, se le pedirá que complete un cuestionario de salud y embarazo que nos ayuda a conocerla mejor. Sus respuestas nos indican cómo podemos ofrecerle el mejor nivel de apoyo en función de sus necesidades de salud.

Con la aplicación, podrá acceder a todas estas cosas (y más) cuando a usted le resulte conveniente:

- Educación sobre salud general, prenatal y posparto
- Funciones de seguimiento que le permiten documentar y controlar su salud y el crecimiento de su bebé
- Herramientas como contadores de contracciones y patadas que la ayudan a seguir su progreso y el bienestar de su bebé
- Listas de verificación que la ayudarán a prepararse para la llegada del bebé

Visite healthybluemo.com para obtener más información sobre el programa digital de maternidad e inscribirse.





Embarazo saludable y parto seguro

Sus decisiones durante el embarazo pueden ayudarla a tener un embarazo saludable y un parto seguro. Puede sentirse tranquila al saber que cuenta con su equipo de bienestar. Durante las visitas, su proveedor de OB la ayudará a prepararse para el nacimiento de su bebé. Juntos, pueden crear un plan de parto, analizar sus preguntas y encontrar maneras de ayudarla a sentirse tranquila con su atención.

Recursos útiles:

- **Salud de la A a la Z:** ¿Está buscando información de salud sobre el embarazo? Busque su tema de salud en Salud de la A a la Z en healthybluemo.com.
- **Count the Kicks:** Visite countthekicks.org para obtener información sobre la importancia de monitorear los movimientos del bebé durante el tercer trimestre del embarazo.

La Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas está siempre disponible de día y de noche para responder cualquier pregunta de salud, incluso cuando el consultorio de su proveedor de OB está cerrado.

Apoyo adicional

A través de nuestro programa de administración de cuidados médicos, puede recibir apoyo personalizado de un enfermero que puede ayudarla a manejar sus necesidades personales durante el embarazo y después de tener el bebé. Su proveedor de OB puede ayudarla a programar sus visitas de salud, encontrar recursos comunitarios y trabajar con usted para que tome decisiones informadas antes y después del parto.

Si desea obtener una referencia para el programa de administración de cuidado médicos de OB, llame a Servicios para Miembros y solicite que la comuniquen con un administrador de casos de OB.

Doulas

¿Alguna vez escuchó hablar de una doula? Las doulas son profesionales capacitadas que proporcionan continuamente apoyo físico, emocional e informativo a sus clientes antes, durante y poco después del parto para ayudarlas a lograr la experiencia más saludable y satisfactoria posible. Las doulas pueden ayudar a mejorar los resultados del parto para usted y su bebé, y podrían tener un impacto positivo en toda la familia. Para obtener más información sobre las doulas, visite marchofdimes.org/itstartswithmom/get-to-know-doulas. Healthy Blue puede ayudar a cubrir el costo de una doula. Llame a Servicios para Miembros para obtener más información sobre sus beneficios.

Consumo de sustancias y embarazo



No hay ninguna cantidad de alcohol, tabaco o drogas ilícitas que sea segura durante el embarazo. La prioridad de su proveedor de OB es asegurarse de que usted y su bebé estén saludables. Le recomendamos que hable abiertamente con su proveedor de OB sobre las sustancias que consume, incluida la marihuana u otras drogas ilícitas. El proveedor puede trabajar con usted para diseñar un plan seguro para dejar de consumir alcohol, tabaco y drogas que puedan dañarlos a usted y a su bebé. También debe informarle a su proveedor de OB sobre cualquier medicamento de venta libre o a base de hierbas que consuma.

Recursos útiles:

- **Smokefree.gov:** Apoyo, consejos, herramientas y asesoramiento especializado para dejar de fumar.
- **Línea de ayuda nacional de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA):** Esta línea de ayuda sin costo ofrece referencias para tratamiento e información para personas que tienen problemas de salud mental o por abuso de sustancias. Comuníquese con un administrador de cuidados médicos para recibir tratamiento para abuso de sustancias. Puede llamar a la SAMHSA las 24 horas, los 7 días de la semana al **800-662-4357 (TTY 711)**.
- **Quitline**: Si está pensando en dejar de fumar y le gustaría recibir algo de ayuda, es posible que Quitline sea lo que necesita para lograrlo. Quitline ofrece orientación gratuita por teléfono para ayudarla a dejar de fumar. Llame al **800-QUIT-NOW (800-784-8669)** las 24 horas, los 7 días de la semana, para hablar de manera confidencial con un asesor para dejar de fumar altamente capacitado.
- **Smoke-Free Women**: Apoyo, consejos, herramientas y asesoramiento especializado que se enfocan en ayudar a las mujeres a dejar de fumar. Visite women.smokefree.gov.

Es de gran ayuda buscar un proveedor (pediatra) de su confianza para su bebé antes de que nazca. Puede usar la herramienta **Encontrar un doctor (Find a Doctor)** en el sitio web de Healthy Blue para buscar uno.

Su plan de parto

Un plan de parto ayuda a garantizar que sus decisiones se respeten durante el trabajo de parto y el parto. Su plan de parto describe lo que usted desea que hagan los proveedores de OB y el personal de enfermería que la asistirán cuando nazca su bebé. Puede incluir los tipos de medicamentos que desea o no tomar, quién quiere que la acompañe en la habitación cuando nazca su bebé y cualquier práctica religiosa o cultural que usted siga.



Armar un plan de parto puede ayudarla a sentirse mejor preparada para el trabajo de parto y el parto. Asegúrese de hablar sobre su plan de parto con su proveedor de OB.

A continuación, se enumeran algunas preguntas que debe responder para comenzar su plan de parto:



1. ¿Dónde desea dar a luz a su bebé?

2. ¿Desea tener contacto piel a piel con su bebé dentro de la hora posterior al nacimiento (recomendado)?

3. ¿Quién desea que la acompañe durante el trabajo de parto y el parto?

4. ¿Hay alguna costumbre que desee poner en práctica en el nacimiento de su bebé?

5. ¿Quién desea que corte el cordón umbilical?

Para obtener más información sobre planes de parto y ver un ejemplo de plan de parto, visite March of Dimes.



Cómo cuidar de usted misma y del bebé

Luego del nacimiento de su bebé, durante la consulta de seguimiento con su proveedor de cuidados médicos de OB, el profesional se asegurará de que su cuerpo esté sanando y la ayudará a adaptarse a la vida con el recién nacido. Es recomendable visitar al proveedor de una a seis semanas después del parto, y no dejar que pasen más de 12 semanas. Es probable que su proveedor de cuidados médicos desee verla unas pocas semanas después del parto si tuvo un embarazo de alto riesgo o un parto por cesárea.



Puede ganar recompensas de Recompensas Saludables por asistir a la visita posparto.

Si su cobertura de MO HealthNet terminará después del nacimiento de su bebé, planifique la visita posparto **antes** de que pierda la cobertura. Puede llamar al Centro de Información de la División de Apoyo a la Familia al **855-373-4636** para continuar con su cobertura.

Cuidado de control del bebé

La Academia Estadounidense de Pediatría sugiere que se le haga un chequeo a su bebé al nacer y entre los 3 y 5 días posteriores. El proveedor de cuidados médicos de su bebé también querrá verlo con frecuencia hasta que tenga aproximadamente tres años. El propósito de estas consultas es garantizar que esté creciendo y desarrollándose como debería.[1] Durante las consultas de control del bebé, el proveedor de cuidados médicos de su bebé le realizará un examen físico.



También puede analizar el historial de salud de su familia, hablar sobre recomendaciones de vacunas o administrar vacunas, hablar sobre el cuidado dental, controlar la visión y la audición de su bebé, y analizar temas de salud importantes.[2] Puede brindarle el mejor cuidado al trabajar estrechamente con usted.

El proveedor de cuidados médicos de su bebé es su socio hasta que su bebé se convierta en adulto. Asegúrese de comunicarse con el proveedor si tiene alguna preocupación con respecto a la salud de su bebé. Le hará preguntas y le dará sus comentarios. Si su bebé está enfermo o no se siente bien, le puede indicar qué tipo de atención debe buscar.

Recursos útiles:

- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC):** Puede realizar un seguimiento del desarrollo infantil en CDC.gov.
- **March of Dimes:** Lea sobre las últimas investigaciones y temas relacionados que la ayudarán a mantenerse y mantener a su bebé saludable en March of Dimes.
- **Aplicación Sigamos el desarrollo de los CDC:** Realice un seguimiento de los indicadores del desarrollo de su bebé desde los 2 meses hasta los 5 años. Descargue la aplicación Sigamos el desarrollo de los CDC de la tienda de aplicaciones hoy.
- **Healthy Children:** Acceda a educación para padres proporcionada por pediatras en healthychildren.org.



Puede obtener Recompensas Saludables por llevar a su bebé a las visitas de salud. Inicie sesión en el Centro de recompensas de beneficios en su página de beneficios healthybluemo.com o llame al **888-990-8681 (TTY 711)** para saber si califica.

Lactancia materna

La lactancia materna es una decisión saludable para el crecimiento y desarrollo de su bebé. La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que la lactancia materna sea la única fuente de nutrición para el bebé hasta por lo menos los 6 meses de edad.[3] Independientemente del método de alimentación que elija, es muy importante asegurarse de que su bebé reciba suficiente alimento. Es posible que un bebé que está molesto, llora, se ve hambriento, no parece satisfecho luego de alimentarse y moja menos de 6 a 8 pañales en un día no esté recibiendo suficiente alimento. Si le preocupa que su bebé no esté comiendo lo suficiente, llame a su proveedor de cuidados médicos. Para obtener más información sobre cómo alimentar a su bebé, visite kidshealth.org.

Recursos útiles:

- **Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC):** El programa WIC ofrece apoyo comunitario para la educación sobre la lactancia materna. Obtenga información sobre cómo presentar una solicitud en la sección **Recursos comunitarios** de esta guía o visite health.mo.gov/living/families/wic.
- **La Leche League International:** Este programa ofrece apoyo entre madres para la lactancia, estímulo, información y educación. Para encontrar su liga local, visite llli.org.
- **Infant Risk Center:** Encuentre respuestas a sus preguntas sobre lactancia materna y medicamentos. Llame al **806-352-2519 (TTY 711)** o visite infantrisk.com.



Como un beneficio de salud adicional, Healthy Blue cubrirá el costo de un sacaleches eléctrico estándar de uso doméstico. Comuníquese con Servicios para Miembros para preguntar cómo puede obtener un sacaleches.



Unidad de cuidados intensivos neonatales

Si su bebé nació de manera prematura o con una condición médica grave, es posible que lo admitan en la unidad de cuidados intensivos neonatales (NICU). Creemos que mientras más sepa, mejor podrá cuidar a su bebé. Para apoyarla, tenemos un programa de administración de cuidados médicos de la NICU.

La ayudamos a prepararse y preparar su casa para cuando su bebé reciba el alta del hospital. Una vez que su bebé esté en casa, nuestros administradores de casos continuarán proporcionándole información y asistencia para mejorar la salud del bebé, evitar readmisiones hospitalarias innecesarias y conectarla con recursos comunitarios si es necesario.

La NICU puede ser un lugar estresante que presenta desafíos únicos y preocupaciones que posiblemente nunca imaginó. La ansiedad y el estrés relacionados con tener un bebé en la NICU pueden potencialmente provocar síntomas de trastorno de estrés postraumático (PTSD) en los padres y cuidadores. Para reducir el impacto del PTSD entre nuestros miembros, hacemos lo siguiente:

- Ayudamos a que participen en programas de apoyo en el hospital
- Coordinamos las pruebas de detección ante un posible PTSD
- Los conectamos con recursos de programas de salud conductual y apoyo comunitario según sea necesario
- Les preguntamos activamente qué opinan de los recursos proporcionados y cómo un mayor conocimiento del PTSD los ayudó

Si desea obtener una referencia para la administración de cuidados médicos, llame a Servicios para Miembros y solicite que la comuniquen con un administrador de cuidados médicos de la NICU.

Recursos útiles:

- **Graham's Foundation:** Ofrece apoyo, defensoría e investigación para bebés prematuros y sus familias.
- **Aplicación MyPreemie de Graham's Foundation:** Proporciona apoyo a padres y familias con bebés prematuros.
- **March of Dimes:** Proporciona respuestas, herramientas y apoyo para que pueda concentrarse en su bebé durante este tiempo.
- **Aplicación Compass de March of Dimes:** Proporciona respuestas, herramientas y apoyo para que pueda concentrarse en su bebé durante este tiempo.





Sueño seguro

La muerte súbita e inesperada del lactante (SUID), que incluye el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL), es la principal causa de lesión o muerte entre los bebés en Estados Unidos. El sueño es un gran desafío para las familias con bebés, pero si se siguen los pasos correctos, muchas muertes por SUID pueden prevenirse. Usted, o cualquier persona que cuide a su bebé cuando usted no está, puede reducir el riesgo de muerte relacionada con el sueño siguiendo estos pasos:

- Asegúrese de que su bebé duerma boca arriba, solo y en su propio espacio especial para dormir. Esto puede ser una cuna, una cama pequeña solo para bebés o un área de juego que también es segura para dormir. Debe tener un colchón firme y plano, y una sábana bien ajustada.
- No permita que su bebé duerma en el sofá, en una silla, en un columpio ni en el asiento para automóvil (a menos que realmente esté en el automóvil).
- No deje elementos como mantas sueltas, almohadas, juguetes de peluche, almohadones para los bordes de la cuna y otros objetos blandos en el espacio de dormir del bebé.
- Intente amamantar y no fume cerca del bebé.

Hable con el proveedor de cuidados médicos de su bebé si tiene preguntas o preocupaciones relacionadas con el sueño seguro.[4]

Depresión posparto

La depresión posparto (PPD) es común y se puede tratar. Según los CDC, alrededor de una de cada ocho mujeres que dan a luz experimenta síntomas de depresión posparto.[5] Es probable que esté sufriendo PPD si:

- Se siente ansiosa o deprimida la mayor parte del día, todos los días.
- Le cuesta establecer un vínculo con su bebé.
- No se siente mejor dos semanas después del nacimiento de su bebé.

Su bienestar emocional es tan importante como su salud física. El primer paso para sanar es pedir ayuda. Su proveedor de OB puede armar un plan de apoyo para usted si está dispuesta a expresar lo que siente.

Recursos útiles:

- **Postpartum Support International:** Visite postpartum.net o llame al **800-944-4773 (TTY 711)** las 24 horas, los 7 días de la semana, y siga las indicaciones para comunicarse con alguien.
- **What to Expect:** Visite whattoexpect.com y busque "depresión posparto" (postpartum depression).
- **Línea Directa Nacional de Salud Mental Materna**: Llame o envíe un mensaje de texto para obtener apoyo confidencial sin costo las 24 horas, los 7 días de la semana antes, durante y después del embarazo. Visite el sitio web de la Línea Directa Nacional de Salud Materna.
- **Organización Share**: Apoyo, recursos e información para las personas que han sufrido la pérdida de un bebé. Visite nationalshare.org.

Llame al **911** de inmediato si siente que quiere lastimarse o lastimar a su bebé. También puede llamar o enviar un mensaje de texto a la línea **988 de Crisis y Prevención del Suicidio** al **988**, llamar o enviar un mensaje de texto a la Línea Directa Nacional de Salud Mental Materna al **833-TLC-MAMA (833-852-6262)** o llamar a la Línea de Crisis de Salud Conductual al **833-405-9088** las 24 horas, los 7 días de la semana.



Planificación familiar

Si desea tener otro bebé, es aconsejable hablar con su proveedor de cuidados médicos antes de intentar quedar embarazada nuevamente. Quedar embarazada demasiado pronto después de haber dado a luz puede ocasionar que el próximo embarazo presente un alto riesgo de parto prematuro. Se aconseja esperar al menos 18 meses entre embarazos.[6] Su cuerpo necesita el tiempo adecuado para sanar y recuperarse.

Hasta que esté lista para otro embarazo, puede elegir diferentes opciones de planificación familiar. El control de natalidad reversible de acción prolongada (LARC) es una opción para evitar el embarazo. El LARC es un dispositivo que el proveedor de cuidados médicos coloca dentro de su brazo o útero. Permanece allí hasta que usted desee que se lo quiten. Hable con su proveedor de cuidados médicos sobre las mejores opciones para usted y los efectos que tienen en su cuerpo. Llame a la Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas si tiene alguna pregunta sobre el método que elija. Si desea preguntar sobre sus beneficios de opciones de planificación familiar, llame a Servicios para Miembros.

Si presenta alguna condición médica o toma algún medicamento, también debe hablar con su proveedor de cuidados médicos sobre los efectos que esto puede tener en su próximo embarazo. Es probable que el proveedor le sugiera tomar una vitamina prenatal con ácido fólico antes de quedar embarazada para proteger la salud de su bebé.[7]

Puede leer sobre planificación familiar si busca "antes del embarazo" (preconception) en cdc.gov.
También puede buscar "anticoncepción" (contraception) para ver los métodos de control de natalidad.

Recursos útiles:

- **Oficina para la Salud de la Mujer:** Puede visitar el sitio web en womenshealth.gov o llamar al **800-994-9662 (TDD 888-220-5446)** si tiene preguntas sobre temas de salud o sus programas especiales.
- **Dispositivos de anticoncepción reversible de acción prolongada (LARC):** Puede obtener más información sobre dispositivos intrauterinos (DIU) e implantes en bedsider.org.

Cobertura médica para usted y su bebé

Nuestro objetivo es cuidar su salud y la de su bebé, y que tengan cobertura con Healthy Blue después del parto. Para que su bebé tenga cobertura, comuníquese con el Centro de Información de la División de Apoyo a la Familia al **855-373-4636** e informe sobre su embarazo, antes y después del parto.

Siga los pasos que se indican a continuación para asegurarse de que su bebé esté inscrito:

Si tuvo un bebé, deberá:

- Llamar al Centro de Información de la División de Apoyo a la Familia (FSD) al **855-373-4636** o visitar nuestro sitio web, dss.mo.gov, para acceder en línea al Sistema de Inscripción en el Programa de la FSD lo antes posible para informar sobre el nacimiento de su hijo. El Estado le asignará a su bebé un número de identificación, conocido como DCN o número de MO HealthNet.
- Llamar a Servicios para Miembros de Healthy Blue al **833-388-1407 (TTY 711)**.
- Elegir un proveedor de atención primaria (PCP) de la red de Healthy Blue para su bebé. Use nuestra herramienta Encontrar un doctor (Find a Doctor) para buscar proveedores de cuidados médicos.
- Se inscribirá a su bebé en Healthy Blue. Llame a la Línea de ayuda para la inscripción

de MO HealthNet Managed Care al **800-348-6627** si desea un plan médico diferente de MO HealthNet Managed Care para su bebé. Este es el único número de teléfono al que puede llamar para cambiar el plan médico MO HealthNet Managed Care de su bebé. No puede cambiar el plan médico de MO HealthNet Managed Care de su bebé hasta que nazca y tenga un número de MO HealthNet. El personal de la División de Apoyo a la Familia no puede cambiar el plan médico de MO HealthNet Managed Care de su bebé.

Para asegurarse de que su bebé reciba todos los servicios que necesita, continúe utilizando su plan médico de MO HealthNet Managed Care y PCP hasta que el nuevo plan médico de MO HealthNet Managed Care entre en vigencia. Si desea cambiar el plan médico de MO HealthNet Managed Care de su bebé, el nuevo plan médico de MO HealthNet Managed Care entrará en vigencia al día siguiente del cambio.

También debe asegurarse de permanecer inscrita todos los años completando el formulario amarillo de renovación que recibe de la División de Servicios para la Familia del Departamento de Servicio Sociales de Missouri. Puede renovar sus beneficios de las siguientes maneras:

- **Correo postal:** Complete el formulario amarillo y envíelo lo más pronto posible. Asegúrese de completar el formulario correctamente. Es importante que la División de Servicios a la Familia (FSD) tenga su número de teléfono y su dirección actuales.
- **Teléfono:** Llame al Centro de Información de la División de Apoyo a la Familia (FSD) al **855-373-4636** de lunes a viernes de 6 a.m. a 6:30 p.m., y los sábados de 8 a.m. a 5 p.m., hora del Centro.
- **Personalmente:** Visite un Centro de Recursos local de la División de Apoyo a la Familia.

Si tiene preguntas, llame a Servicios para Miembros. Con gusto la ayudaremos.



Recursos comunitarios

¿Necesita ayuda para pagar sus facturas o conseguir comida o vivienda? Nos asociamos con organizaciones locales para ayudarla a encontrar recursos para recibir asistencia. Simplemente visite el sitio web de Healthy Blue para encontrar una organización cerca de usted.

Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC)

El WIC es un programa que ofrece muchos recursos útiles y educación a las familias. Puede recibir cupones de alimentos, educación sobre salud y consejería de pares para obtener apoyo moral en la crianza de los hijos.

Para leer acerca del programa y saber si reúne los requisitos:

1. Visite fns.usda.gov/wic.
2. Ingrese a **Cómo presentar una solicitud (How to Apply)**.
3. Busque la información de su estado.

Nurse-Family Partnership — Helping First-Time Parents Succeed®

¿Es una madre primeriza que cursa la primera o segunda etapa (trimestre) del embarazo? Si la respuesta es afirmativa, Nurse-Family Partnership puede ser un excelente recurso para usted. Un enfermero irá a su casa para ofrecerle apoyo durante todo el embarazo y hasta que su bebé cumpla 2 años. Para leer sobre el programa o saber si hay algún sitio cercano, visite nursefamilypartnership.org.

Healthy Families America (HFA)

Este programa ofrece servicios de visita a domicilio y referencias de apoyo comunitario para su familia. Usted puede recibir ayuda con grupos de apoyo, cuidado prenatal y de posparto, desarrollo del niño y planificación de objetivos familiares. Para encontrar un sitio cercano del HFA, visite healthyfamiliesamerica.org o llame al **312-663-3520**.

Atención prenatal grupal

¿Alguna vez escuchó hablar de la atención prenatal grupal? Se trata de una atención prenatal que reúne a personas embarazadas que tienen fechas de parto cercanas en cómodos entornos grupales en lugar de salas de examen. Les da la oportunidad de encontrarse con otros padres para hablar con su proveedor de OB y personal de enfermería. Los padres que han participado en la atención prenatal grupal a menudo mencionan que creen que aprenden más del embarazo y se sienten mejor preparados con respecto a qué esperar durante el trabajo de parto y el parto.

Con la atención prenatal grupal puede hacer lo siguiente:

- Asistir a sus visitas prenatales con otros padres y madres que están en la misma etapa de embarazo o en una etapa similar.
- Reunirse con un grupo e intercambiar experiencias para aprender sobre el embarazo.
- Tener varias visitas prenatales que duran hasta dos horas e incluyen tiempo a solas con su proveedor de OB.

Recurso útil:

- CenteringPregnancy™

Gracias

por confiar en Healthy Blue para su cuidado médico.



Referencias y fuentes:

1 Academia Estadounidense de Pediatría: *Preventive Care/Periodicity Schedule (Cuidado preventivo/Cronograma de periodicidad)* (enero de 2024): aap.org.

2 MedlinePlus: *Well-child visits (Consultas de control médico pediátrico)* (abril de 2024): medlineplus.gov.

3 Academia Estadounidense de Pediatría: *Breastfeeding (Lactancia materna)* (abril de 2024): healthychildren.org.

4 Academia Estadounidense de Pediatría: *Safe Sleep (Sueño seguro)* (abril de 2024): aap.org.

5 Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: *Symptoms of Depression Among Women (Síntomas de la depresión en las mujeres)* (julio de 2024): cdc.gov.

6 The American College of Obstetricians and Gynecologists: *Interpregnancy Care (Cuidado en el intervalo entre embarazos)* (enero de 2024): acog.org.

7 March of Dimes: *Folic acid (Ácido fólico)* (enero de 2024): marchofdimes.org.

Healthy Blue

Healthy Blue es un producto de Medicaid ofrecido por Missouri Care, Inc., un plan médico de MO HealthNet Managed Care que tiene un contrato con el Departamento de Servicios Sociales de Missouri. Healthy Blue es administrado a nivel estatal por Missouri Care, Inc. y por Missouri Care, Inc. en cooperación con Blue Cross and Blue Shield of Kansas City en la región de prestación de servicios de Kansas City. Missouri Care, Inc. y Blue Cross and Blue Shield of Kansas City son licenciatarios independientes de Blue Cross and Blue Shield Association.

Healthy Blue cumple con todas las leyes federales de derechos civiles vigentes. No excluimos a las personas ni las tratamos diferente por motivos de raza, color, nacionalidad de origen, edad, discapacidad o sexo.

If English is not your first language, we can translate for you. We can also give you info in other formats at no cost to you. That includes Braille, audio, large print, and provide American Sign Language interpreter services. Just give us a call at 833-388-1407 (TTY 711).

Si el español es su lengua materna, podemos brindarle servicios de traducción. También podemos proporcionarle esta información en otros formatos, como Braille, audio, letra de imprenta grande y servicios de interpretación de lenguaje de señas americano. Estos servicios se ofrecen sin cargo. Simplemente llámenos sin cargo al 833-388-1407. Los usuarios de TTY deben llamar al 711.

如果中文是您的母語，我們可以為您翻譯。我們也可以用其他格式為您提供資訊，如布萊葉文、音頻及大字體，並提供美國手語翻譯服務。僅需撥打免費電話 833-388-1407 聯繫我們。TTY 使用者請撥打 711。

1023553MOMSPHBL 10/24

<MOC# XX/XX/XXXX>